ファーストステップは初期設定

トレーニングを始める前に時刻や身体データなど基本情報を入力します。

何も表示されていない画面で、OK ボタンを長押しすると「POLAR」ロゴが現れてから「LANGUAGE」を表示。▲/▼ボタンで「English」を選び OK ボタンで確定。

「Please enter basic settings」の表示を確認し、OKボタンを押します。

「Watch,time&date」が表示され、「TIME FORM.」の▲／▼ボタンで24 /12hoursを選び、OK ボタンで確定。

▲／▼ボタンで現在の時刻を時・分の順で入力し、それぞれ OK ボタンで確定（12h 表示の場合は最初に Am Pmを選択）。

▲／▼ボタンで現在の日付を日・月・年の順で入力し、それぞれ OK ボタンで確定すると、「General settings」と表示されます。

▲/▼ボタンで身長／体重の入力「UNITS（単位）」を選び、OK ボタンで確定。

▲/▼ボタンで「Weight（体重）」を入力したら、OK ボタンで確定。

▲/▼ボタンで「Height（身長）」を入力したら、OK ボタンで確定。

▲/▼ボタンで「Birthday（生年月日）」を日・月・年の順に入力し、それぞれ OK ボタンで確定。

▲／▼ボタンで「SEX（性別）」の Male（男性）/ Female（女性）を選び、OK ボタンで確定。

確認画面が表示されるので▲/▼ボタンで「YES」を選び、OK ボタンで確定すれば初期設定は完了です。

※途中で入力をやり直したい場合は■ボタンを押すと前の画面に戻ります。

基本の操作

(ライトマーク) ボタン
- バックライトが点灯
- クイックメニューを表示（長押し）
- ボタンのロックを解除（長押し）

▲ボタン
- 値を大きくする
- メニューの選択

OK ボタン

▼ボタン
- 値を小さくする
- メニューの選択

■ボタン
- 機能を停止、一時停止、またはキャンセル
- メニューを終了し、1つ前のメニューレベルへ戻る
- 運動モード以外の全てのモードから時計モードへ戻る（長押し）

表示マーク一覧

記号	説明
	リストレシーバー電池残量低下（電池交換時期）
	アラーム ON。
	サウンドオフ。
	Time2 を 使用していることを示します。画面の右下に表示されます。▼ボタンを長押しすると切り替わります。
	キーロック中 。
	トランスミッターからの信号を受信中はマークが点滅

POLAR FT40
使用説明書

17938276.00 JPN A

POLAR
LISTEN TO YOUR BODY

いよいよ心拍トレーニング開始！

初期設定を済ませたら、トランスミッターを着けて心拍数を計りながら運動してみましょう。

OK ボタンを押して準備
時計モードの状態で OK ボタンを押すとスタンバイモードになります。

トランスミッターから信号を受信し♥マークが点滅をはじめ、心拍数が表示されます。
この段階ではまだ心拍数は記録されません。

もう一度 OK ボタンを押してトレーニングスタート
ストップウォッチが作動し心拍数などの記録を開始します。

FAT BURN
トレーニング強度が低く脂肪燃焼に効果的なゾーン

FITNESS
トレーニング強度が高く心肺の向上に効果的なゾーン

EFFECT（効果）と表示されてから上記の表示に切り替わります。

▼ボタンを押すと心拍数表示

▼ボタンを押すと運動消費カロリー消費表示

▼ボタンを押すと時刻表示

終了するときは、■ボタンを押します。
・再度■ボタンを押すと時計モードに戻ります。
・▲/▼ボタンで「Continue」を選んで OK ボタンを押すと計測が継続されます。
「Stop」を選んで OK ボタンを押すと今回のトレーニングデータを見ることができます。
「Training sounds」を選んで OK ボタンを押すと音量を変更することができます。
1 分以上ストップウォッチを作動させないとデータは記録されません。

※ハートタッチ機能：リストレシーバーを胸部につけたコネクタ (POLAR ロゴ) へ近づけると 5 秒ほどトレーニング中の時刻を表示します。
(ON/OFF 設定は Settings>Training settings>Heart Touch>)

※クイックメニュー：ライトボタンを長押しすると QUICK MENU になります。トレーニング中の音量を調整したり、ボタンをロックすることができます。

トレーニングの設定

トレーニングを始める前に、目標心拍数、音量などの設定をおこなうことができます。

時計モードから OK ボタンを押してスタンバイモードになります。

▼ボタンを押して Training settings タブを選択し、OK ボタンを押します。

Training sounds タブが表示され、OK ボタンを押して▲/▼ボタンで音量を調節し、OK ボタンで確定します。▼ボタンを押します。

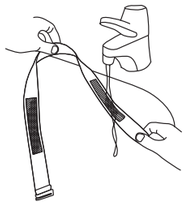
Heart rate view タブが表示され、OK ボタンを押して▲/▼ボタンで心拍数の表示単位 (BPMor%) を選択し、OK ボタンで確定します。▼ボタンを押します。

Heart Touch タブが表示され、OK ボタンを押して▲/▼ボタンでハートタッチ機能の ON/OFF を選択し、OK ボタンで確定します。▼ボタンを押します。

Heart rate upper limit タブが表示され、ON・OFF を選択し、ON にした場合は、上限目標心拍数を設定します。設定が終了したら、■ボタンを長押しすると時計モードに戻ります。

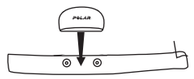
トランスミッターを装着するには？

①



ストラップにある左右2つの電極部分(グレーメッシュ部分）を水で濡らし十分湿らせます。

②

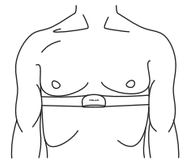


コネクターをストラップへ取り付けます。

③

ストラップをアンダーバスト部分に装着し、ぴったりとフィットして苦しくない程度に長さを調節します。

④



濡らした電極部分が肌に密着し、POLAR ロゴが胸の中央で上下正しい向きになっていることを確認します。

運動後は必ずコネクターをストラップから外し、両方とも溜めた水に浸して十分に洗います。その際、両方のボタン部分も必ず洗い水分を拭き取ってください。
ストラップは洗濯機でも洗うことができます。洗濯機で洗う場合は、必ず洗濯用ネットをご利用ください。

⚠ 心臓ペースメーカーをお使いの方は絶対に使用しないでください。詳しくは WEB マニュアルをご覧下さい。http://www.polar.co.jp
トップ >> サポート・修理サービス >> ユーザー・マニュアル

トレーニングデータを見てみよう

トレーニングしたときの心拍数データやタイム、消費カロリーなど詳しい情報を見ることができます。
（※トレーニング記録は最大 50 回分まで記録。一杯になると古いものからデータが入れ替わります。）

時計モードから、▲ボタンで「Data」を表示させ、OK ボタンを押します。※1

「Training files」タブで OK ボタンを押します。

▲/▼ボタンでバーの下のカーソルを移動させるとトレーニングした日が表示されます。見たいトレーニング記録に合わせ、OK ボタンで確定。

CALORIES（運動消費カロリー）
CAL.FAT（脂肪燃焼率）
▼ボタンを押します。

AVERAGE（平均心拍数）
MAXIMUM（最大心拍数）
▼ボタンを押します。

FAT BURN（脂肪燃焼ゾーンでの運動時間）
FITNESS（フィットネスゾーンでの運動時間）

※1　以下の操作はこちらから。
週間トレーニングデータを見るには　MENU Data タブ >>Week summaries タブ
積算トレーニングデータを見るには　MENU Data タブ >>Totals since タブ
データを消去するには　MENU Data タブ >>Delete files タブ
週間情報をリセットするには　MENU Data タブ >>Reset week summaries タブ
積算トレーニングデータをリセットするには　MENU Data タブ >>Reset totals タブ

設定

各種設定はこちらから。

時計モードから▼ボタンを押し、OK ボタンを押します。右の 4 つのタブから設定を行えます。▲/▼ボタンでタブを選択してください。

Watch,time&date タブ
OK ボタンを押すと、
以下の設定ができます。
「Alarm（アラーム）」
「Time（時刻）」
「Date（日付）」
「Watch face（時刻表示）」

Training settings タブ
OK ボタンを押すと、
以下の設定ができます。
「Training sounds
（トレーニング中のアラーム）」
「Heart rate view
（心拍数表示単位）」
「Heart Touch
（ハートタッチ機能）」
「Heart rate upper limit
（心拍数上限設定）」

User information タブ
OK ボタンを押すと、
以下の設定ができます。
「Weight（体重）」
「Height（身長）」
「Date of birth（生年月日）」
「Sex（性別）」
「Maximum heart rate
（最大心拍数）」
「Activity（運動習慣レベル）」
「OwnIndex（最大酸素摂取量）」

General settings タブ
OK ボタンを押すと、
以下の設定ができます。
「Button sounds(ボタン確認音)」
「Button lock（ボタンのロック）」
「Units（単位）」
「Language（言語）」

フィットネステストに挑戦！

フィットネステストは自分の有酸素運動能力を知るためのテストです。
安静時の心拍数を 5 分間計測することで、OwnIndex（最大酸素摂取量（VO2max））に相当する数値が手軽に求められます。定期的にテストすることでトレーニングの効果や自分のレベルが確認できます。

トランスミッターを着けて、仰向けに横たわりリラックスします。時計モードから▲/▼ボタンで「Fitness test」を選び、OK ボタンで確定します。

再び OK ボタンを押すとフィットネステストを開始します。

初めてテストするときは「Set activity lev.of past 3 months（運動習慣レベルをセット）」と表示されるので、下の表を参考にレベルを選び、▲/▼ボタンで入力後、OK ボタンで確定します。

運動習慣レベル

Top	週に 5 回は競技を目的としたトレーニングをおこなっている
High	週に 3 回は競技を目的としたトレーニングをおこなっている
Moderate	定期的に軽い運動をおこなっている
Low	ほとんど運動をおこなっていない

テストスタート！
話をしたりせず、仰向けのままリラックスしてください。

テスト終了！
RESULT(結果)とOWNINDEX（最大酸素摂取量 VO2max）の結果が表示。右表で年齢別・性別評価を確認後、OK ボタンを押します。

「Update VO2max?」と表示されるので▲/▼ボタンで「YES」を選び OK ボタンを押すとユーザー情報に保存されます。
・フィットネステストの結果と傾向は以下から確認することができます。
MENU > Fitness test > FIT.TEST > Ownindex results

有酸素運動能力等級

AGE 年齢	VERY LOW とても低い	LOW 低い	FAIR 少し低い	MODERATE 平均的	GOOD 高い	VERY GOOD とても高い	ELITE 優秀
20-24	10-32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	>62
25-29	10-31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	>59
30-34	10-29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	>56
35-39	10-28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	>54
40-44	10-26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	>51
45-49	10-25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	>48
50-54	10-24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	>46
55-59	10-22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	>43
60-65	10-21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	>40
20-24	10-27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	>51
25-29	10-26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	>49
30-34	10-25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	>46
35-39	10-24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	>44
40-44	10-22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	>41
45-49	10-21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	>38
50-54	10-19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	>36
55-59	10-18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	>33
60-65	10-16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	>30

polarpersonaltrainer.com へのデータ転送

polarpersonaltrainer.com では、FT40 からトレーニングデータを転送し、長期的にトレーニングを理解、管理することができます。
※FlowLink を使用することで、データを簡単にウエブサービスに転送することが可能です。
FlowLink を使用するには、WebSync ソフトウェアをダウンロードする必要があります。
ウエブ上の指示に従ってダウンロードして下さい。
polar.co.jp>> サポート・修理サービス >> ユーザーマニュアル >>software>>polar WebSync software
WebSync ソフトウェアは自動的にアクティブ化されます。
FlowLink の上に FT40 のディスプレイ画面を置き、ウエブ上の説明に従って、コンピュータ画面からデータの転送を開始します。

商品構成

リストレシーバー

WearLink+
トランスミッター

FT40：　リストレシーバー、WearLink+ トランスミッター
オプション： FlowLink

仕様

【リストレシーバー】
電池の寿命：通常の使用で平均 1 年（1 時間 / 日、7 日間 / 週のトレーニング）
電池の種類：CR2025
耐水：30M（耐水性を保つには水中でボタンを押さないでください）
作動温度：−10〜+50℃
リストストラップ素材：ポリウレタン
バックカバーとリストストラップバックル：
肌に触れる部分には、Directive 94/27/EU に準拠したステンレススチールおよびニッケルを使用しています
時刻の正確性：25℃の気温で最低 ±0.5 秒 / 日

【最大値】
クロノグラフ：23 時間 59 分 59 秒
心拍数：15-240bpm
積算時間：0-9999 時間 59 分 59 秒
積算消費カロリー：0-999,999kcal/Cal
積算エクササイズ回数：65,535
生年月日（西暦）：1921-2020
データ転送コンピュータ対応環境：
Polar WebSyncソフトウェア、FlowLink：MS Windows(2000/XP/Vista)

【WL+ トランスミッター】
電池の寿命：平均 2 年（1 時間／日、週 7 日使用した場合）
電池の種類：CR2025
電池キャップシーリング：O-リング 20.0×1.0　FPM 素材
作動温度：−10〜+50℃
コネクタ素材：ポリアミド
ストラップ素材：ポリエステル 35%、ポリアミド 35%、ポリウレタン 30%

詳しくは WEB マニュアルをご覧下さい。
http://www.polar.co.jp
トップ >> サポート・修理サービス >> ユーザー・マニュアル

操作方法などのお問い合わせはこちら
ポラールお客様相談センター
0570-01-0111
受付時間：月〜金曜日（祝日を除く）10:30〜15:00、16:00〜19:00